

Принято на заседании  
педагогического совета  
МБУ ДО СШОР № 9 МОГК  
протокол от 02.05.2023 г. № 2

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МБУ ДО СШОР № 9 МОГК  
\_\_\_\_\_ С.В.Кулинченко  
« 15 » мая 2023 г.

## ПРАВИЛА

внутреннего распорядка обучающихся по дополнительным  
образовательным программам спортивной подготовки  
МБУ ДО СШОР № 9 МОГК

### 1. Общие положения

1.1. Настоящие правила внутреннего распорядка обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (далее - Правила) регламентируют порядок организации и осуществления образовательной деятельности муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва № 9» муниципального образования город Краснодар (далее - Учреждение) в том числе режим учебно-тренировочных занятий, нормы поведения обучающихся, их права и обязанности, ответственность, дисциплина обучающихся.

1.2. В своей деятельности учреждение руководствуется Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказом Министерства спорта РФ от 03 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», Уставом учреждения, примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки с учетом федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта, развиваемых учреждением.

1.3. Образовательная деятельность Учреждения основывается на принципах демократии, гуманизма, общедоступности, приоритета общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека, гражданственности, свободного развития личности, автономности, светского характера образования и направлена на обучение и воспитание в интересах личности, общества, государства.

1.4. Учреждение реализует дополнительные образовательные программы спортивной подготовки в области физической культуры и спорта (далее – Программы) по олимпийским видам спорта (спортивным дисциплинам), по

неолимпийским видам спорта (спортивным дисциплинам), включенных во Всероссийский реестр видов спорта.

1.5. Основной целью реализации программ является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, который подлежит планированию, осуществляется в рамках образовательной или трудовой деятельности, направлен на разностороннее развитие обучающихся, совершенствование их спортивного мастерства посредством систематического участия в спортивных мероприятиях, в том числе спортивных соревнованиях, в целях включения их в составы спортивных сборных команд по видам спорта муниципального образования город Краснодар, Краснодарского края, Российской Федерации.

1.6. В учреждении гарантируется получение образования на государственном языке Российской Федерации.

1.7. Право на осуществление образовательной деятельности возникает у Учреждения с момента выдачи ему лицензии.

1.8. Учреждение создает условия для ознакомления всех работников, обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся с его Уставом, со сведениями о дате предоставления и регистрационном номере лицензии на осуществление образовательной деятельности, с учебно-программной документацией и другими документами, регламентирующими организацию и осуществление образовательной деятельности, настоящими Правилами.

## 2. Организация образовательной деятельности

2.1. Учреждение обеспечивает прием поступающих на обучение лиц, желающих заниматься спортом, не имеющих медицинских противопоказаний, и организует работу с постоянным составом обучающихся в течение календарного года.

2.2. Прием на обучение проводится на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей Программы по избранному виду спорта способности в области физической культуры и спорта в соответствии со статьёй 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в порядке, утвержденном локальными нормативными актами Учреждения (Порядок приема и др.).

2.3. Лицо, желающее пройти обучение по Программе, может быть зачислено в Учреждение, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в соответствии со статьей 39 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

В заключении врача по спортивной медицине на основании результатов углубленного медицинского осмотра должны быть указаны:

- фамилия, имя, отчество (при наличии) поступающего, дата рождения;
- вид спорта и этап спортивной подготовки, на который планируется зачисление поступающего.

2.4. Минимальный возраст для зачисления на обучение по Программам, реализуемым Учреждением, и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки, определяются требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта и утверждены в Программах по культивируемым в Учреждении видам спорта.

2.5. Принадлежность лица, принятого на обучение, к учреждению определяется на основании приказа Учреждения о приеме указанного лица на обучение по Программе на основании муниципального задания за счет бюджетных ассигнований соответствующего бюджета бюджетной системы Российской Федерации или договора об оказании платных образовательных услуг (при наличии платных услуг).

2.6. Организация и осуществление образовательной деятельности по Программам осуществляется с учетом особенностей организации непрерывного учебно-тренировочного процесса, комплектования учебно-тренировочных групп в зависимости от вида спорта (спортивной дисциплины), организации и проведения промежуточной аттестации.

2.7. Учреждение организует учебно-тренировочный процесс на основе учебно-тренировочного плана круглогодичной подготовки, с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, составляет и использует индивидуальные планы спортивной подготовки обучающихся, находящихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

2.8. Аттестация (промежуточная, итоговая) обучающихся проводится учреждением не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

2.9. Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися Программ, Учреждением в период каникул могут организовываться физкультурно-спортивные лагеря, а также может обеспечиваться участие этих обучающихся в

учебно-тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и (или) физкультурно-спортивными организациями.

### 3. Режим учебно-тренировочной работы

3.1. Учебный год в Учреждении начинается с 1 января.

3.2. Годовой учебно-тренировочный план рассчитывается на 52 недели в год с учетом годовых объемов учебно-тренировочной работы на этапах спортивной подготовки, соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

3.3. При реализации Программ устанавливаются следующие этапы спортивной подготовки:

этап начальной подготовки (ЭНП);

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТЭ);

этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ);

этап высшего спортивного мастерства (ЭВСМ).

3.4. Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

3.5. Продолжительность самостоятельной подготовки составляет 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом на этапах спортивной подготовки.

3.6. Самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки, по заданию тренера-преподавателя используется:

- в праздничные и выходные дни;

- во время нахождения тренера-преподавателя в отпуске или командировке;

- в каникулярный период на период активного отдыха обучающихся.

Самостоятельная работа планируется тренером-преподавателем и обеспечивает планомерное развитие физической подготовленности обучающихся.

3.7. Основные формы обучения включают:

учебно-тренировочные занятия;

учебно-тренировочные мероприятия (сборы);

спортивные соревнования;

иные виды (формы) обучения,

контрольные мероприятия;

инструкторская и судейская практики;

медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;

самостоятельная подготовка по индивидуальным планам.

Учреждение при осуществлении образовательной деятельности вправе применять дистанционные образовательные технологии при реализации образовательных программ в порядке, установленном Правительством Российской Федерации.

3.8. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в астрономических часах (60 мин.) и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

3.9. Недельный режим учебно-тренировочной работы устанавливается Учреждением самостоятельно в зависимости от специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки согласно федеральным стандартам спортивной подготовки, и утверждается в нормативной части образовательных программ.

3.10. Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией Учреждения по представлению тренеров-преподавателей с учетом требований федеральных стандартов спортивной подготовки и санитарно-гигиенических норм.

В целях установления благоприятного режима тренировок и отдыха обучающихся при составлении расписания тренеры-преподаватели учитывают возрастные особенности обучающихся, время обучения их в общеобразовательных школах, других образовательных учреждениях и пожелания родителей.

3.11. Учебно-тренировочные занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте от 16 лет до 18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов.

3.12. Образовательный процесс осуществляется в соответствии с Программой по виду спорта. Учебно-тренировочные занятия проводятся по группам, подгруппам, индивидуально.

3.13. При комплектовании учебно-тренировочных групп Учреждение:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;

- учитывает возможность перевода обучающихся из других организаций;

- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества

обучающихся, рассчитанного с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта.

- закрепляет за сформированными учебно-тренировочными группами педагогический персонал в порядке, утвержденном локальными нормативными актами Учреждения.

3.14. Учреждение объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

3.15. Учреждение проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

3.16. . Заболевшие дети, а также дети с подозрением на наличие инфекционного заболевания к посещению учебно-тренировочных занятий не допускаются.

3.17. Учреждение формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 3-кратного численного состава команды (от количества весовых категорий, количества спортивных дисциплин).

#### 4. Права и обязанности обучающихся

##### 4.1. Обучающиеся имеют право:

- на пользование объектами спорта Учреждения, реализующего Программы, необходимое медицинское и антидопинговое обеспечение, материально-техническое обеспечение, в том числе обеспечение спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питания и проживания в период проведения спортивных мероприятий;

- на уважение человеческого достоинства, защиту от всех форм физического и психического насилия, оскорбления личности, охрану жизни и здоровья;

- на осуществление иных прав в соответствии с законодательством о физической культуре и спорте, законодательством об образовании, учредительными документами и локальными нормативными актами Учреждения, договором об образовании по программам (при наличии платных услуг).

## 2. Обучающиеся **обязаны**:

- принимать участие только в спортивных мероприятиях, в том числе в спортивных соревнованиях, предусмотренных реализуемыми Программами (за исключением участия в спортивных мероприятиях в составе спортивной команды Учреждения, в котором обучающийся проходит обучение, спортивных мероприятиях спортивных сборных команд Российской Федерации или участия в спортивных мероприятиях по виду или видам спорта, определенных трудовым договором спортсмена (при его наличии), обучающегося по Программам;

- выполнять указания тренера-преподавателя, тренеров-преподавателей Учреждения, соблюдать установленный им спортивный режим, выполнять в полном объеме мероприятия, предусмотренные Программами и планами подготовки к спортивным соревнованиям, своевременно проходить медицинские осмотры, предусмотренные в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», выполнять по согласованию с тренером-преподавателем, тренерами-преподавателями указания врача;

- незамедлительно сообщать руководителям или иным ответственным должностным лицам Учреждения, либо тренеру-преподавателю, тренерам-преподавателям учреждения о возникновении при прохождении спортивной подготовки ситуаций, представляющих угрозу жизни или здоровью обучающегося либо жизни или здоровью иных лиц, в том числе о неисправностях используемых оборудования и спортивного инвентаря, заболеваниях и травмах, о нарушениях антидопинговых правил, а также о нарушениях общественного порядка при прохождении спортивной подготовки;

- добросовестно осваивать образовательную программу, выполнять индивидуальный учебный план, в том числе посещать предусмотренные учебным планом или индивидуальным учебным планом учебно-тренировочные занятия, осуществлять самостоятельную подготовку, выполнять задания, данные педагогическими работниками в рамках образовательной программы;

- выполнять требования устава Учреждения, правил внутреннего распорядка, и иных локальных нормативных актов по вопросам организации и осуществления образовательной деятельности;

- заботиться о сохранении и об укреплении своего здоровья, стремиться к нравственному, духовному и физическому развитию и самосовершенствованию;

- уважать честь и достоинство других обучающихся и работников Учреждения, не создавать препятствий для получения образования другими обучающимися;
- бережно относиться к имуществу Учреждения;
- исполнять иные обязанности в соответствии с законодательством о физической культуре и спорте, законодательством об образовании, учредительными документами и локальными нормативными актами Учреждения.

## 5. Нормы поведения и дисциплина обучающихся.

5.1. Дисциплина в Учреждении поддерживается на основе уважения человеческого достоинства обучающихся, педагогических работников и иных сотрудников Учреждения.

5.2. Применение физического и (или) психического насилия по отношению к обучающимся не допускается.

5.3. К учебно-тренировочным занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

5.4. Учебно-тренировочные занятия по культивируемым в Учреждении видам спорта: «бокс», «кикбоксинг», «муайтай» (тайский бокс) относят к видам единоборств, и проводятся на татами или ринге.

Занятия должны проходить в соответствующей спортивной форме у обучающихся и тренера-преподавателя.

При отработке техники ударов, проведении учебных боев, спаррингов обучающийся надевает боксерские перчатки и шлем.

Обучающиеся должны овладеть техникой бинтования рук, иметь индивидуальную капу, и иные средства защиты.

5.5. Обучающимся запрещается тренироваться на спортивных объектах самостоятельно, без тренера-преподавателя.

Обучающийся должен прибывать на учебно-тренировочные занятия согласно расписанию занятий за 15 минут до его начала. В случае наличия на спортивном объекте пропускной системы предъявить для входа пропуск.

Вход в спортивный зал обучающихся и выход по окончании учебно-тренировочного занятия разрешен только по команде тренера-преподавателя в его присутствии.

При необходимости выйти в течение учебно-тренировочного занятия обучающийся обязан получить на это разрешение тренера-преподавателя.

При недомогании, ухудшении самочувствия, головной боли обучающийся должен сообщить об этом тренеру-преподавателю.

При обнаружении неисправности спортивного инвентаря или экипировки обучающийся должен сообщить об этом тренеру-преподавателю.



Время нахождения в раздевалках/душевых до начала, и по окончании учебно-тренировочного занятия должно быть не более 15-20 минут. Далее обучающийся обязан покинуть здание спортивного объекта.

5.6. В помещениях спортивного объекта запрещается:

- находиться в верхней одежде;
- находиться в грязной обуви;
- нарушать общественный порядок: шуметь, бегать по коридорам и лестницам, мусорить;
- курить и распивать спиртные напитки, употреблять наркотические вещества и т.п. в помещениях и на территории спортивного объекта.

5.7. На учебно-тренировочных занятиях обязательно должна поддерживаться строгая дисциплина и внимание обучающихся.

Обучающиеся не должны бегать, толкаться, шуметь, кричать, перебивать тренера-преподавателя, мешать остальным обучающимся тренироваться.

Занятие начинается с построения и переключки обучающихся, после чего тренер-преподаватель объясняет цели и задачи учебно-тренировочного занятия.

Переход к основной части учебно-тренировочного занятия осуществляется после полноценной интенсивной разминки, чтобы избежать различного рода повреждений и травм.

Все передвижения или перестроения в зале, выполнение учебно-тренировочных упражнений начинаются и заканчиваются по команде тренера-преподавателя (свисток, хлопок и др.) с обязательным соблюдением дистанции между обучающимися.

Во время учебно-тренировочной схватки по сигналу тренера-преподавателя обучающиеся должны немедленно прекратить спарринг. Спарринги проводить между участниками одинаковой подготовленности и весовой категории

При выполнении потоком (один за другим) беговых, прыжковых, имитационных упражнений соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

В необходимых случаях обеспечивать страховку.

Занятия по бегу следует проводить в направлении против часовой стрелки.

При проведении тренировок по бегу на короткие дистанции следить, чтобы бегуны занимали отдельные дорожки и строго следовали по ним.

По окончании учебно-тренировочного занятия тренер-преподаватель подводит итоги занятия и дает задание для самостоятельной подготовки.

## 6. Ответственность обучающихся

6.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся необходимо выполнить требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

## **6.2. На этапе начальной подготовки:**

формирование устойчивого интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе об избранном виде спорта;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в избранном виде спорта;

овладеть основами техники избранного вида спорта;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях в соответствии с требованиями избранного вида спорта;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

ежегодно проходить обязательное углубленное медицинское обследование, укреплять здоровье.

## **6.3. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

формирование устойчивого интереса к регулярным занятиям избранным видом спорта;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей избранному виду спорта;

изучить правила безопасности при занятиях избранным видом спорта и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах избранного вида спорта;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;

ежегодно проходить обязательное углубленное медицинское обследование, укреплять здоровье.

#### **6.4. На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности по избранному виду спорта;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах избранного вида спорта;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;

ежегодно проходить обязательное углубленное медицинское обследование не менее двух раз в год, сохранять здоровье.

#### **6.5. На этапе высшего спортивного мастерства:**

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности по избранному виду спорта;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже

уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

ежегодно проходить обязательное углубленное медицинское обследование не менее двух раз в год, сохранять здоровье.

6.6. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Порядок организации аттестации обучающихся утверждается локальным актом Учреждения.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

6.7. В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки.

Подготовила:

Ярошенко Екатерина Георгиевна  
заместитель директора